



Norte de California

Consejos para la Protección de Familias al Comer Pescado

El pescado es bueno para los niños también. Pero siga las recomendaciones y sirva porciones más pequeñas a los niños.

¿Qué es una porción de pescado?

Una **porción** de pescado para adultos es del tamaño y grosor de la palma de su mano.



Para Adultos



Para Niños



Nunca coma tiburón, pez espada, blanquillo camello, o carito lucio.

Estos tipos de pescado son altos en mercurio.



Para Más Información, Comuníquese con:
División de Investigaciones Sobre Salud Ambiental
Departamento de Salud Pública de California
(510) 620-3620



Comer pescado es bueno para su salud y para la salud de los niños. Pero hay pescados que tienen **mercurio**, un químico que puede hacer daño.

Mucho **mercurio** puede afectar la forma en que los bebés y los niños crecen y se desarrollan.

Pescado que usted compra en tiendas y restaurantes

Coma hasta **2 porciones de pescado a la semana**. Es mejor comer una **variedad** de pescados. Escoja **pescado bajo en mercurio**, tal como:



♥ Altos en omega-3, que son buenos para usted y para su bebé.

Pescado que se pesca en lagos y ríos

Siempre consulte las advertencias de salud para el lugar donde obtiene su pescado (vaya a www.oehha.ca.gov/fish.html). Si no hay advertencias:

Estos pescados normalmente son **bajos en mercurio**. Coma hasta 1 porción a la semana.



Estos pescados normalmente **tienen más mercurio**. Evítelos.



Si usted come el pescado que pesca, **no coma ningún otro tipo de pescado** en la misma semana.